

www.VietVoDao-Feudenheim.de

internes Viet Vo Dao Feudenheim Prüfungsprogramm für Kinder / Jugendliche für 0. und 1. Stufe

Kategorie / Graduierung	1. Punkt (blau)	2. Punkt (blau)	3. Punkt (blau)
Voraussetzung	Anzug mit Wappen	Anzug mit Wappen	Anzug mit Wappen
Allgemein	Begrüßung	Gürtel selbständig binden können Was heißt Viet Vo Dao auf Deutsch?	Was bedeutet Quyen Thien Monh? Was ist Unterschied zwischen Primär/Sekundär?
Selbstverteidigung	Beidseitiges Greifen am Handgelenk von vorne	Würgen von vorne	Umklammerung über Armen von hinten Abstoß gegen Zugriff von vorne
Stellungen	Rückwärtsstellung Reiterstellung Vorwärtsstellung	Wendung in Rückwärtsstellung Wendung in Vorwärtsstellung	Gehen nach vorne in Rückwärtsstellung / Vorwärtsstellung
Fußtritte	Gerader Fußtritt – 10x links /rechts aus Rückwärtsstellung	Halbkreistritt – 10x links /rechts aus Rückwärtsstellung	Gerader Fußtritt - 10x links /rechts aus Vorwärtsstellung Halbkreistritt - 10x links /rechts aus Vorwärtsstellung
Verteidigung gegen Faust	Block nach außen/Ersetzen/Schlagen	Block nach innen/Ersetzen/Schlagen	Block mit hinterer Hand und gleichzeitigem Schlag mit vorderer Faust (Prinzip der Gleichzeitigkeit)
Verteidigung gegen Bein	-	Ausweichen nach hinten mit gleichzeitigem Knie ziehen	Lenken des Beines mit Unterarm
Fallschule	3x Fallen nach vorne 3x Fallen nach hinten ohne Abstützen	3x Abrollen nach vorne auf einer Seite	3 x Abrollen nach hinten auf einer Seite
Quyen	-	Thien Monh (ersten 4 Faust/Blockbewegungen – rechts)	Thien Monh (rechte Seite)
Kondition	50 Faustschläge	100 Faustschläge 20 Strecksprünge	1 Minute Reiterstellung 25 Strecksprünge

www.VietVoDao-Feudenheim.de

internes Viet Vo Dao Feudenheim Prüfungsprogramm für Kinder / Jugendliche für 0. und 1. Stufe

Kategorie / Graduierung	1. Cap - 1. Punkt (blau)	1. Cap - 2. Punkt (blau)	1. Cap - 3. Punkt (blau)
Voraussetzung	Anzug mit Wappen + 1. Cap	Anzug mit Wappen + 1. Cap	Anzug mit Wappen + 1. Cap
Allgemein	Wofür steht Nghiem Le bei der Begrüßung? Wie lautet das Motto von Viet Vo Dao?	Eine Farbe nach Wahl im Wappen deuten	Wofür steht der Bambus (Symbolik und Anzahl)?
Selbstverteidigung	Würgen von hinten Umklammerung unter den Armen Primäre Selbstverteidigung gegen Würgen von vorne Umklammern über den Armen von hinten	Greifen an den Haaren von vorne Greifen am rechten, linken Handgelenk (spiegelgleich) Umklammerung über den Armen (seitlich) 2 Techniken gegen Zugriff (Abstoßen Bein u. Faust, Ausweichen)	Greifen am rechten, linken Handgelenk (spiegelverkehrt) Greifen an beiden Handgelenken von hinten
Stellungen	In Rückwärtsstellung nach vorne gehen mit Körperdrehung Grundstellung 1 und 2	In Rückwärtsstellung nach vorne gehen mit Blocken, Ersetzen, gerade Faust und Halbkreistritt In Rückwärtsstellung nach vorne gehen mit Halbkreis- und geraden Fußtritt	Kombination mit folgenden Elementen: Rückwärtsstellung Vorwärtsstellung Wendung Reiterstellung In Verbindung mit Fausttechniken und Beinritten
Fausttechniken	Faustrückenschlag, rechts, links	Faustrückenschlag, Blocken, Ersetzen Handkante von außen, rechts, links	Faustkombination mit folgenden Elementen: Faust, Handkante, Faustrücken, Blocken und Ersetzen
Fußtritte	Seitwärtsfußtritt – 10x links /rechts aus Rückwärtsstellung Halbkreistritt zum Knie, Bauch	Seitwärtsfußtritt – 10x links /rechts aus Vorwärtsstellung Halbkreistritt zum Bauch, Kopf	Seitwärtsfußtritt – 10x links /rechts aus Bewegung heraus (Rückwärtsstellung) Halbkreistritt ohne Absetzen mit angezogenem Knie – 15x links / rechts
Verteidigung gegen Faust	Gegen Faustrückenschlag (Dam bat) mit Block, Ersetzen, gerade Faust	Abstoßen mit gerader Faust, geraden Fußtritt Gegen Faustrückenschlag:	Gegen Faustrückenschlag (Dam bat) mit Block (hintere Hand) Schlagen (vordere Hand)

www.VietVoDao-Feudenheim.de

internes Viet Vo Dao Feudenheim Prüfungsprogramm für Kinder / Jugendliche für 0. und 1. Stufe

Kategorie / Graduierung	1. Cap - 1. Punkt (blau)	1. Cap - 2. Punkt (blau)	1. Cap - 3. Punkt (blau)
Verteidigung gegen Bein	Gegen Halbkreistritt: seitliches Ausweichen mit Tritt gegen Standbein	Ausweichen nach hinten Angriff mit geraden Fußtritt, Seitwärtstritt Ausweichen nach hinten mit gleichzeitigen Knie anziehen	Halbkreis-/Seitwärtstritt: Lenken des Beines mit Unterarm Unterarmes Dynamisches Ausweichen gegen geraden Tritt (nach: hinten/zur Seite)
Fallschule	3x Abrollen nach vorne, rechts, links 3x Fallen nach hinten, mit Abstützen	3x Fallen nach hinten, rechts, links 3x Fallen nach hinten, ohne Abstützen	3x Abrollen nach vorne, links, rechts 3x Abrollen nach hinten, links, rechts
Quyên	Ersten 5 Faustbewegungen inkl. Stellung Quyên Loa Thanh	Quyên Loa Thanh – rechte Seite	Quyên Loa Thanh – rechts, links
Kondition	20x Halbkreistritt links aus Rückwärtsstellung im Sprung, rechts, links 5x Liegestützen 5x Bauchübung	60x Faustschläge traditionell aus Reiterstellung 10x Gehen in Vorwärtsstellung mit 3x traditioneller Faust und geraden Fußtritt (mit traditionellen Block)	5x Liegestützen 20x Strecksprünge mit angezogenen Knien 10x Bauchübung

Anmerkungen:

- „Punkt“-Prüfungen sind interne Prüfungen von Viet Vo Dao Feudenheim und gelten nur schulintern
- Nach erfolgreicher Prüfung erfolgt direkt im Anschluß Verleihung der Urkunde und des Punktes
- Grundsätzlich können auch mehrere Punkte auf einmal abgelegt werden (Bsp. Prüfung direkt zum 3. Punkt)
- Prüfungsinhalte der niedrigeren Punkte werden auch in höheren Punkt-Prüfungen mit abgefragt
- Prüfungen finden immer zur Mitte eines jeden Quartals statt, bitte Aushänge beachten
- Nach bestandener 3. Punkt-Prüfung kann die Prüfung zum 1. bzw. 2. Cap der Viet Vo Dao Organisation abgelegt werden